

## BAB II. TINJAUAN UMUM

### 2.1. Pengertian Olahraga

Olahraga adalah aktivitas gerak manusia menurut teknik tertentu, dalam pelaksanaannya terdapat unsur bermain, ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang, dan kepuasan tersendiri. Manusia sendiri adalah makhluk hidup yang aktivitasnya sangat tinggi. Rutinitas yang sangat tinggi tersebut harus ditunjang dengan kondisi psikologis dan fisik tubuh yang seimbang. Keseimbangan kondisi fisik dan psikologis tersebut dapat dicapai dengan usaha manusia melalui aktivitas olahraga dan rekreasi yang bertujuan mengurangi tegangan-tegangan pada pikiran (*refreshing dan relaksasi*).

Olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Olahraga memperlakukan seseorang sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pada kenyataannya, olahraga merupakan suatu bidang kajian yang luas sekali. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, olahraga berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia, yang terhubung dengan perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti olahraga yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Olahraga adalah pendidikan jasmani yang terdapat dalam permainan dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang tinggi. Per definisi, olahraga diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa olahraga memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan

manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam.

Karena hasil-hasil kependidikan dari olahraga tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisinya tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pengertian olahraga pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, olahraga diistilahkan sebagai proses menciptakan “tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa.” Artinya, dalam tubuh yang baik ‘diharapkan’ pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno yaitu, *Men sana in corpore sano*.

Olahraga di pihak lain adalah suatu bentuk bermain yang terorganisir dan bersifat kompetitif. Beberapa ahli memandang bahwa olahraga semata-mata suatu bentuk permainan yang terorganisasi, yang menempatkannya lebih dekat kepada istilah pendidikan jasmani. Akan tetapi, pengujian yang lebih cermat menunjukkan bahwa secara tradisional, olahraga melibatkan aktivitas kompetitif.

Ketika kita menunjuk pada olahraga sebagai aktivitas kompetitif yang terorganisir, kita mengartikannya bahwa aktivitas itu sudah disempurnakan dan diformalkan hingga kadar tertentu, sehingga memiliki beberapa bentuk dan proses tetap yang terlibat. Peraturan, misalnya, baik tertulis maupun tak tertulis, digunakan atau dipakai dalam aktivitas tersebut, dan aturan atau prosedur tersebut tidak dapat diubah selama kegiatan berlangsung, kecuali atas kesepakatan semua pihak yang terlibat.

Di atas semua pengertian itu, olahraga adalah aktivitas kompetitif. Kita tidak dapat mengartikan olahraga tanpa memikirkan kompetisi, sehingga tanpa kompetisi itu, olahraga berubah menjadi semata-mata bermain atau rekreasi. Bermain, karenanya pada satu saat menjadi

olahraga, tetapi sebaliknya, olahraga tidak pernah hanya semata-mata bermain, karena aspek kompetitif teramat penting dalam hakikatnya.

Bermain, olahraga, dan pendidikan jasmani melibatkan bentuk-bentuk gerakan, dan ketiganya dapat melumat secara pas dalam konteks pendidikan jika digunakan untuk tujuan-tujuan kependidikan. Bermain dapat membuat rileks dan menghibur tanpa adanya tujuan pendidikan, seperti juga olahraga tetap eksis tanpa ada tujuan kependidikan. Misalnya, olahraga profesional (di Amerika umumnya disebut athletics) dianggap tidak punya misi kependidikan apa-apa, tetapi tetap disebut sebagai olahraga. Olahraga dan bermain dapat eksis meskipun secara murni untuk kepentingan kesenangan, untuk kepentingan pendidikan, atau untuk kombinasi keduanya. Kesenangan dan pendidikan tidak harus dipisahkan secara eksklusif, keduanya dapat dan harus beriringan bersama <sup>4</sup>.

### 2.1.1. Jenis Olahraga

Olahraga dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok. Olahraga tersebut bila dilihat dari tujuan pelakunya dapat diklasifikasikan dalam beberapa kategori, yaitu :

#### 1. Olahraga Prestasi

Olahraga yang dilakukan secara terfokus dengan tujuan memperoleh prestasi. Hal tersebut dapat diketahui melalui suatu pertandingan, turnamen atau kejuaraan.

#### 2. Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi pada dasarnya dilakukan untuk mengisi waktu luang. Tujuan utama olahraga rekreasi adalah untuk beristirahat (*refresing* dan relaksasi) dan memungkinkan terjadinya kontak sosial. Olahraga ini mengenal pertandingan dengan menggunakan aturan permainan resmi yang bersifat mengikat (wajib), namun terkadang tidak ketat. Para ahli memandang bahwa rekreasi adalah aktivitas untuk mengisi waktu senggang. Akan tetapi, rekreasi

---

<sup>4</sup> <http://definisi.org.id>.

dapat pula memenuhi salah satu definisi “penggunaan berharga dari waktu luang.” Dalam pandangan itu, aktivitas diseleksi oleh individu sebagai fungsi memperbaharui ulang kondisi fisik dan jiwa, sehingga tidak berarti hanya membuang-buang waktu atau membunuh waktu. Rekreasi adalah aktivitas yang menyehatkan pada aspek fisik, mental dan sosial. Jay B. Nash menggambarkan bahwa rekreasi adalah pelengkap dari kerja, dan karenanya merupakan kebutuhan semua orang.

**Tabel 2.1.1 Macam-macam Cabang Olahraga**

NO	Cabang Olahraga	NO	Cabang Olahraga
1	Anggar	21	Catur
2	Angkat besi	22	Golf
3	Atletik	23	Gulat
4	Balap motor	24	Kriket
5	Balap mobil	25	Polo air
6	Berkuda	26	Pilates
7	Bisbol	27	Renang
8	Bola basket	28	Seni bela diri
9	Bola voli	29	Sepak bola
10	Bridge	30	Tenis
11	Bulutangkis	31	Tenis meja
12	Aeromodeling	32	Tinju
13	Binaraga	33	Senam
14	Angkat berat	34	Sepak takraw
15	Bola voli pasir	35	Sepatu roda
16	Dayung	36	Taekwondo
17	Hoki	37	Tarung derajat
18	Judo	38	Pencak silat
19	Karate	39	Panahan
20	Kempo	40	Menembak

Sumber : [www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

Tabel diatas adalah beberapa contoh jenis-jenis cabang olahraga yang berlaku dan dikenal di indonesia. Olahraga-olahraga tersebut



merupakan olahraga yang lebih bersifat prestatif karena aktivitasnya terprogram dengan intensitas tinggi dan menuntut prestasi yang tinggi pula. Namun olahraga prestatif seperti ini secara tidak khusus dapat pula difungsikan sebagai olahraga yang rekreatif jika dilakukan dengan santai atau dilakukan sebagai hobi.

### 2.1.2. Psikologi dalam Olahraga

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai yang kompleks. Perilaku manusia ada yang disadari, namun ada pula yang tidak disadari, dan perilaku yang ditampilkan seseorang dapat bersumber dari luar ataupun dari dalam dirinya sendiri.

Ilmu psikologi diterapkan pula ke dalam bidang olahraga yang lalu dikenal sebagai psikologi olahraga. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya.

Motivasi berolahraga, sebagai salah satu obyek studi psikologi olahraga, memiliki cakupan yang luas. Kuat lemahnya motivasi berolahraga menentukan kegairahan berolahraga, menentukan banyak sedikitnya anak-anak, ibu-ibu, dan orang tua melakukan olahraga, menentukan kegairahan dan semangat para atlet melakukan latihan, dan juga kegairahan serta semangat para atlet dalam pertandingan. Dalam olahraga interaksi antar atlet, antara atlet dengan pelatihnya, dan antar tim yang satu dengan anggota tim lain akan menimbulkan dampak-dampak psikologis tertentu. Disamping itu situasi-situasi yang dibentuk penonton, media-media massa, lingkungan masyarakat sekitar, juga akan dapat menimbulkan dampak

psikologis tertentu. Semua hal tersebut tidak boleh diabaikan dalam mempelajari gejala-gejala psikologis dalam olahraga<sup>5</sup>.

Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun.

Mereka dapat menjadi tegang, denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingannya, dan mereka merasakan sulit berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya. Para pelatih pun menaruh minat terhadap bidang psikologi olahraga, khususnya dalam pengendalian stres.

Psikologi olahraga juga diperlukan agar atlet berpikir mengenai mengapa mereka berolahraga dan apa yang ingin mereka capai. Sekali tujuannya diketahui, latihan-latihan ketrampilan psikologis dapat menolong tercapainya tujuan tersebut. Pengaruh faktor psikologis pada atlet akan terlihat dengan jelas pada saat atlet tersebut bertanding. Beberapa faktor psikologis yang perlu diperhatikan dalam olahraga, khususnya dalam kaitannya dengan pertandingan dan masa latihan adalah :

- Berfikir positif

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih-lebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berpengaruh sangat baik untuk menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan menjalin kerja sama dengan berbagai pihak. Berpikir positif merupakan modal utama untuk dapat memiliki ketrampilan psikologis atau mental yang tangguh.

- Motivasi

---

<sup>5</sup> Prof. Dr. Sudibyo Setyobroto. *Psikologi Olahraga*. 2002

Motivasi dapat dilihat sebagai suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sebagai usaha dalam mencapai tujuan tertentu. Motivasi yang kuat menunjukkan bahwa dalam diri orang tersebut tertanam dorongan kuat untuk dapat melakukan sesuatu.

- Emosi

Faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal-hal lain di sekelilingnya. Bentuk-bentuk emosi dikenal sebagai perasaan seperti senang, sedih, marah, cemas, takut, dan sebagainya. Bentuk-bentuk emosi tersebut terdapat pada setiap orang. Akan tetapi yang perlu diperhatikan di sini adalah bagaimana kita mengendalikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri.

- Kecemasan dan ketegangan

Kecemasan biasanya berhubungan dengan perasaan takut akan kehilangan sesuatu, kegagalan, rasa salah, takut mengecewakan orang lain, dan perasaan tidak enak lainnya. Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang, sehingga bila ia terjun ke dalam pertandingan maka dapat dipastikan penampilannya tidak akan optimal.

- Kepercayaan diri

Dalam olahraga, kepercayaan diri sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuannya. Karena itu sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang ia telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai.

- Komunikasi

Komunikasi yang dimaksud adalah komunikasi dua arah, khususnya antara atlet dengan pelatih. Masalah yang sering timbul

dalam hal kurang terjalannya komunikasi yang baik antara pelatih dengan atletnya adalah timbulnya salah pengertian yang menyebabkan atlet merasa diperlakukan tidak adil, sehingga tidak mau bersikap terbuka terhadap pelatih.

Akibat lebih jauh adalah berkurangnya kepercayaan atlet terhadap pelatih.

- Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik konsentrasi seseorang, maka makin lama ia dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah.

- Evaluasi diri

Evaluasi diri dimaksudkan sebagai usaha atlet untuk mengenali keadaan yang terjadi pada dirinya sendiri. Hal ini perlu dilakukan agar atlet dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan dirinya pada saat yang lalu maupun saat ini. Dengan bekal pengetahuan akan keadaan dirinya ini maka pemain dapat memasang target latihan maupun target pertandingan dan cara mengukurnya <sup>6</sup>.

Penjelasan beberapa faktor psikologis diatas sangat bermanfaat dan perlu diperhatikan serta dipelajari bagi para atlit olahraga agar membantu seorang atlit untuk dapat menampilkan prestasi optimal, dan prestasi yang lebih baik dari sebelumnya. Hal yang terpenting dari penjabaran diatas bagi para atlit adalah berfikir positif untuk dapat mengendalikan emosi, percaya diri sebagai salah satu penentu keberhasilan, dan konsentrasi pada setiap melakukan latihan dan pertandingan.

---

<sup>6</sup> <http://Psikologi.org.id>



## 2.2. Prinsip Umum Perencanaan *Sport Center*

*Sport center* adalah bangunan yang mewadahi berbagai olahraga di dalam ruangan tertutup maupun terbuka. Pada negara-negara maju sarana dan prasarana yang dimiliki oleh mereka juga memasukkan unsur-unsur pendukung seperti sarana perdagangan (retail), restoran sebagai sarana pariwisata dan juga hiburan yang berkembang dinegara itu.

Secara umum prinsip perencanaan pemilihan jenis fasilitas yang tepat dan alokasi ukuran area sebuah *Sport center* ditentukan melalui serangkaian program atletik dan program di gedung tersebut, dan juga persyaratan pendidikan fisik para atlit. Sirkulasi bangunan harus diteliti secara hati-hati selama proses perencanaan awal.

### 2.2.1. Gedung Olahraga Utama

Gedung pendidikan fisik harus mencakup satu gedung olah raga utama yang digunakan untuk pendidikan fisik umum, kegiatan atletik dalam gedung. Idealnya, ukuran luas gedung olahraga utama untuk kapasitas  $\pm 4000$  orang kira-kira sebesar  $6000 \text{ m}^2$  menggunakan proporsi bujur sangkar jika fasilitas tersebut akan digunakan untuk olahraga tontonan. Ukuran ini akan menyediakan satu lapangan basket ukuran resmi dan ukuran kecil, dengan ruang yang memadai antara lapangan dengan dinding. Jika diinginkan, maka dinding pemisah yang dilipat dapat digunakan untuk menyediakan tiga tempat praktek olahraga, dimana masing-masing berukuran sekitar 14.4 m sampai 42 m. Untuk lapangan basket, papan yang menggantung di langit-langit dapat digunakan untuk mencegah gangguan dari penggunaan lapangan untuk voli dan olah raga net lainnya. Dinding pemisah atau net yang dapat dipindahkan dapat digunakan untuk membagi ruang untuk beberapa kegiatan.

Lapangan basket untuk tim utama harus berada di tengah gedung olahraga. Jika tersedia dimensi 34.2 m sampai 43.5 m, maka tempat

duduk penonton harus sebesar 7.5 m. Minimum harus ada jarak 1.5 m antara baris tempat duduk pertama dan garis batas luar lapangan.

Tinggi dari lantai hingga tiang di gedung olahraga utama harus berukuran normal sehingga bola tidak akan mengenai tiang langit-langit yang terendah. Tinggi minimumnya harus 6.6 m untuk mengakomodasi basket, voli, dan panjang dinding.

Ketika sebuah area dirancang untuk suatu kegiatan yang membutuhkan penggunaan piano atau alat audiovisual (AV), maka harus ada ruang yang dapat dikunci untuk menyimpan peralatan ini. Sangat disarankan untuk memiliki sebuah ruang disamping dinding yang dekat dengan tempat dimana instruktur dapat berdiri untuk memimpin kelas. Selain ruang kecil untuk menyimpan AV, harus ada ruang simpan yang dekat dengan ruang olahraga utama dengan ukuran yang memadai agar dapat menyimpan semua jenis alat olahraga, alas lantai dan alat senam, serta kursi. Alat audiovisual tambahan yang dapat disertakan antara lain proyektor film, layar proyeksi, televisi, papan skor, jam, papan tulis kapur, dan sistem computer telekonferensi.

### **2.2.2. Ruang Loker**

Ruang loker harus diletakkan secara terpusat di bangunan tersebut sehingga dapat dijangkau oleh semua area kegiatan. Ruang loker harus menyediakan akses yang mudah ke fasilitas-fasilitas dalam gedung dan lapangan bermain yang berdekatan dengan bangunan tersebut. Perencanaan yang memadai akan mempermudah akses ke semua area dari ruang loker pria maupun wanita. Jenis perencanaan ini memungkinkan fleksibilitas yang dibutuhkan bagi penggunaan dan pengawasan yang efisien.

Ruang yang digunakan untuk tempat duduk permanen para penonton di acara olahraga harus dibuat seminimum mungkin, kecuali

jika ruang dan dana tersedia. Kursi lipat dapat digunakan untuk memanfaatkan ruang yang tersedia secara efisien.

Ruang penyimpanan peralatan dan persediaan harus direncanakan secara hati-hati dan ditempatkan secara fungsional. Ruang ini memiliki empat jenis:

1. Ruang penyimpanan penerimaan utama, dimana semua alat dan persediaan diberikan. Ruang simpan gudang harus dapat dimasuki truk.
2. Ruang penyimpanan keperluan ditempatkan berdekatan dengan gedung olahraga sehingga alat-alat besar dapat dipindahkan ke gedung tersebut dan dikembalikan ke ruang penyimpanan dengan mudah. Pintu diatas kepala atau pintu ganda harus cukup luas untuk mempermudah pergerakan alat-alat berat.
3. Ruang persediaan memiliki jendela yang dibuka ke ruang loker.
4. Ruang penyimpanan saat libur dan penyimpanan cadangan. Jenis peralatan yang dipindahkan atau disimpan akan menentukan dimensi ruang dan ukuran jendela yang dibutuhkan.

### **2.2.3. Pintu Masuk/Lobi**

Tujuan lobi adalah menambah area untuk mengatur penerimaan penonton, distribusi lalu lintas keluar masuk, serta pemberian informasi dan tiket. Pintu masuk, dengan ruang depan untuk mengatur suhu, harus ditempatkan dekat dengan fasilitas parkir dan lalu lintas.

Telepon umum, loket tiket, dan fasilitas toilet harus ditempatkan di dalam atau dekat dengan pintu masuk lobi. Fasilitas toilet tambahan dengan jumlah yang memadai untuk penonton pria dan wanita harus disediakan dekat dengan tempat duduk penonton. Ruang tersebut mungkin mencakup lemari pajangan yang dapat dikunci, papan pengumuman, dan buku petunjuk. Tangga atau papan titian harus ditempatkan di depan lobi utama, balkon, atau area penonton lainnya yang ada di atas lantai pertama.

Ruang jas harus ditempatkan dekat dengan jalur keluar masuk, di bagian pinggir untuk mencegah kemacetan. Lokasi dan pengaturan ruang jas harus dapat digunakan untuk kebutuhan sehari-hari di gedung tersebut dan juga saat ada acara-acara khusus. Rak harus diberi nomor untuk memeriksa jas, topi, paket, dan tas.

Kantor administrasi umum di gedung tersebut harus ditempatkan dekat dengan lobi. Koridor harus menghubungkan lobi dengan ruang loker dan area penonton. Dinding dan lantai harus dibuat dengan bahan tahan lama yang mudah dirawat <sup>7</sup>.

### 2.3. Jenis Olahraga yang diwadahi

Adapun jenis olahraga yang akan diwadahi dalam bangunan *Sport Center* di Yogyakarta adalah jenis-jenis olahraga yang memiliki peminat paling banyak, yaitu jenis olahraga yang banyak memiliki jumlah ranting yang diwadahi badan olahraga nasional/KONI.

Yogyakarta memiliki kepengurusan KONI daerah yang mewadahi berbagai macam bidang olahraga, antara lain :

**Tabel 2.2. Cabang Olahraga yang Diwadahi KONI DIY**

NO	PENGURUS BESAR	KEPANJANGAN	RANTING
1	IKASI	Ikatan Anggar Seluruh Indonesia	2
2	PABBSI	Persatuan Angkat Besi dan Berat Seluruh Indonesia	4
3	PASI	Persatuan Atletik Seluruh Indonesia	1
4	ISSI	Ikatan Sport Sepeda Seluruh Indonesia	1
5	PERBASASI	Persatuan Baseball dan Softball Seluruh Indonesia	1
6	PERBASI	Persatuan Basketball Seluruh Indonesia	10
7	PORDASI	Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia	1
8	PBVSI	Persatuan Bola Volley Seluruh Indonesia	73
9	PBSI	Persatuan Bulu Tangkis Seluruh Indonesia	31
10	PERCASI	Persatuan Catur Seluruh Indonesia	41
11	PDBI	Persatuan Drum Band Seluruh Indonesia	7
12	PGI	Persatuan Golf Indonesia	1



13	PGSI	Persatuan Olahraga Gulat Seluruh Indonesia	1
14	PHSI	Persatuan Hoki Seluruh Indonesia	1
15	IMI	Ikatan Motor Indonesia	10
16	FORKAI	Federasi Olahraga Karate_do Indonesia	13
17	PERKEMI	Persatuan Kempo Indonesia	7
18	PERBAKIN	Persatuan Menembak Indonesia	1
19	PERPANI	Persatuan Panahan Indonesia	26
20	IPSI	Ikatan Pencak Silat Indonesia	14
21	PRSI	Persatuan Renang Seluruh Indonesia	5
22	PJSI	Persatuan Judo Seluruh Indonesia	6
23	PERSANI	Persatuan Senam Seluruh Indonesia	1
24	PSSI	Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia	5
25	PTMSI	Persatuan Tennis Meja Seluruh Indonesia	6
26	PERTINA	Persatuan Tinju Seluruh Indonesia	6
27	PELTI	Persatuan Tennis Lapangan Seluruh Indonesia	1
28	GABSI	Gabungan Atlit Binaraga Seluruh Indonesia	1

Sumber [www.Koni.or.id](http://www.Koni.or.id)

Berdasarkan tabel diatas (tabel 2.2) menunjukkan kegiatan olahraga yang memiliki banyak jumlah ranting menurut KONI DIY yaitu, jenis olahraga bola basket (10 ranting), olahraga bola volley (73 ranting), dan olahraga bulu tangkis (31 ranting) maka jenis olahraga ini yang akan diwadahi dalam sport center, dan guna mendukung kebutuhan olahraga setiap lapisan masyarakat selain para atlit, maka diperlukan olahraga pendukung yang mengandung unsur hiburan atau rekreasi yaitu olahraga yang juga lebih diminati oleh masyarakat antara lain : olahraga futsal, bilyar, dan fitnes, sehingga sport center ini juga dapat menjadi wadah interaksi yang komunal.

Jenis Kegiatan olahraga yang diwadahi yaitu :

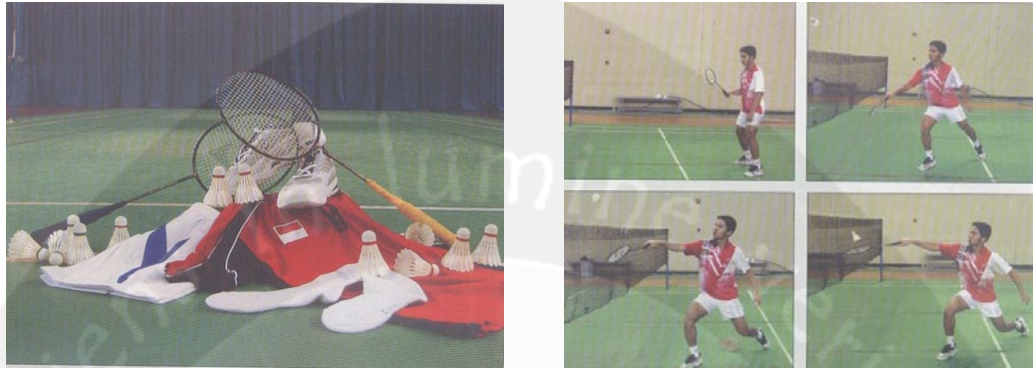
### 1. Jenis Olahraga Prestasi.

Olahraga yang bersifat prestatif disini adalah olahraga berregu yang aktivitasnya dilakukan secara terprogram dengan intensitas tinggi dan juga menuntut prestasi yang tinggi.

#### a. Bulu Tangkis

Secara sederhana, permainan bulutangkis adalah upaya untuk memasukkan kok ke bidang permainan lawan, tanpa kok itu tidak bisa

dikembalikan. Ada berbagai cara melakukannya, seperti memasukkan kok ke bidang yang tidak terjaga lawan, atau memasukkan kok dengan cepat, sehingga tidak sempat dikuasai atau dikejar lawan.



**Gambar 2.1. Olahraga Bulu Tangkis**

*Sumber : Pedoman Bermain Bulu Tangkis, Oleh PBSI.*

Lapangan bulutangkis dapat dibuat dengan mudah, di mana saja, sejauh tersedia ruangan seluas kira-kira 12 X 20 meter. Di tempat terbuka tentu saja diupayakan agar gangguan angin tidak terlalu besar, sedangkan bila di ruang tertutup, atap bangunannya sebisa mungkin di atas delapan meter agar shuttlecock yang tengah dimainkan tidak sampai terganggu.

Lapangan bulutangkis berukuran 610 X 1340 cm, yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing dua sisi berlawanan. Ada garis tunggal, ada garis ganda, dan ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima servis.

#### **b. Bola Voli**

Bola voli adalah olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain.

Sumber: "Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis", Oleh: PB PBSI

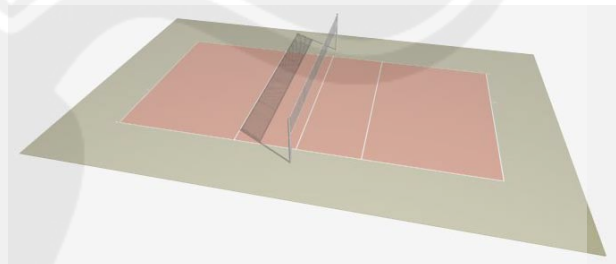
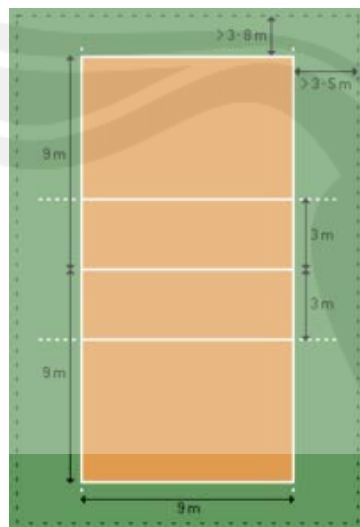


Gambar 2.2. Olahraga Bola Voli.

Sumber : [www.wikipedia.bola\\_voli.htm](http://www.wikipedia.bola_voli.htm)

Ukuran lapangan bola voli yang umum adalah berukuran 9 meter x 18 meter. Ukuran tinggi net putra 2.43 meter dan untuk net putri 2.24 meter. Garis batas penyerangan untuk pemain belakang, jarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan net). Untuk ukuran garis tepi lapangan adalah 5 cm. Data teknis mengenai lapangan bola voli sebagai berikut :

- Besaran lapangan : 18 m x 9 m x 7.6 m
- Peralatan : Net, bola Voli
- Jumlah pemain : 6 pemain + pemain cadangan



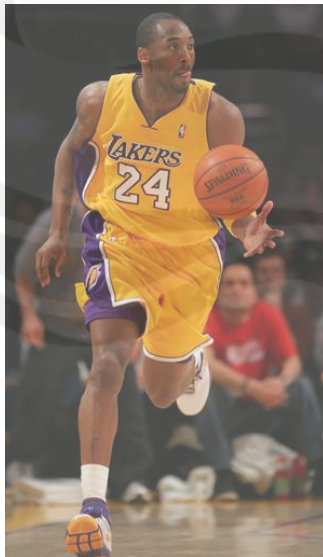
Gambar 2.3. Lapangan Bola Voli



### c. Bola Basket

Olahraga basket diciptakan oleh Prof. Dok. James A. Naismith (guru pendidikan jasmani Young Mens Christian Association Springfield, Amerika Serikat), pada tahun 1891. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia.



**Gambar 2.4. Olahraga Basket**

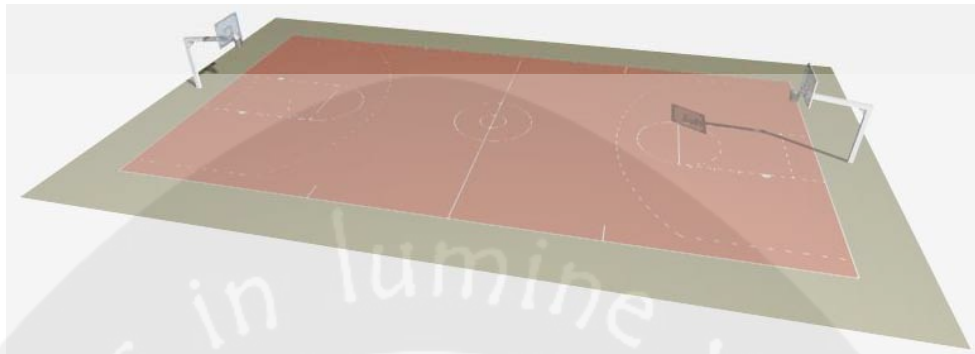
Sumber, [www.wikipedia.bola\\_basket.htm](http://www.wikipedia.bola_basket.htm)

Berikut data teknis mengenai olahraga Basket,

- Besaran lapangan : 30 m x 15 m
- Peralatan : Bola basket, ring basket



- Jumlah pemain : 5 pemain + pemain cadangan



**Gambar 2.5. Lapangan Basket**  
Sumber, [www.wikipedia.bola\\_basket.htm](http://www.wikipedia.bola_basket.htm)

## 2. Jenis Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi pada dasarnya dilakukan untuk mengisi waktu luang. Tujuan utama olahraga rekreasi adalah untuk beristirahat (*refresing* dan relaksasi) dan memungkinkan terjadinya kontak sosial. Untuk jenis olahraga rekreasi di pilih berdasarkan olahraga yang paling populer dan lebih diminati oleh sebagian besar masyarakat khususnya di Jogjakarta. Jenis olahraga rekreasi yang diwadahi antara lain :

### a. Futsal

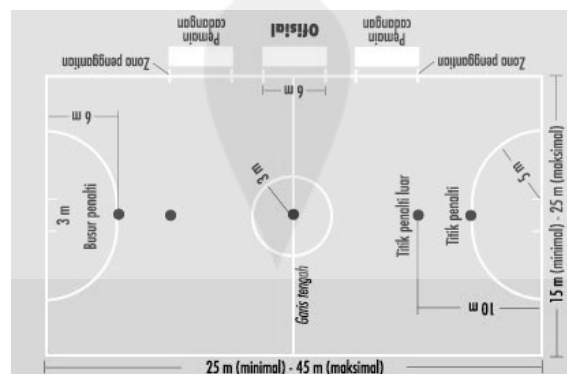
Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Futsal turut juga dikenali dengan berbagai nama lain. Istilah "futsal" adalah istilah internasionalnya, berasal dari kata Spanyol atau Portugis, *football* dan *sala*.



**Gambar 2.6. Olahraga Futsal**  
Sumber, [www.wikipedia.futsal.htm](http://www.wikipedia.futsal.htm)

### Lapangan permainan

1. Ukuran: panjang 25-42 m x lebar 15-25 m.
2. Garis batas : garis selebar 8 cm, yakni garis sentuh di sisi, garis gawang di ujung-ujung, dan garis melintang tengah lapangan; 3 m lingkaran tengah, tak ada tembok penghalang atau papan.
3. Daerah penalti : busur berukuran 6 m dari setiap pos.
4. Garis penalti : 6 m dari titik tengah garis gawang.
5. Garis penalti kedua : 12 m dari titik tengah garis gawang.
6. Zona pergantian : daerah 6 m (3 m pada setiap sisi garis tengah lapangan) pada sisi tribun dari pelemparan.
7. Gawang: tinggi 2 m x lebar 3 m.
8. Permukaan daerah pelemparan: halus, rata, dan tak abrasif.



**Gambar 2.7. Lapangan Futsal**

Sumber : [www.wikipedia.futsal.htm](http://www.wikipedia.futsal.htm)

Jumlah pemain.

1. Jumlah pemain maksimal untuk memulai pertandingan : 5, salah satunya penjaga gawang.
2. Jumlah pemain minimal untuk mengakhiri pertandingan : 2.
3. Jumlah pemain cadangan maksimal : 7.
4. Batas jumlah pergantian pemain : tak terbatas.
5. Metode pergantian : "pergantian melayang" (semua pemain kecuali penjaga gawang boleh memasuki dan meninggalkan lapangan kapan saja, pergantian penjaga gawang hanya dapat dilakukan jika bola tak sedang dimainkan dan dengan persetujuan wasit).

**b. Biliar**

Biliar bukanlah olahraga baru lagi bagi masyarakat banyak, karena memang biliar sudah menjadi trend di kalangan masyarakat saat ini. Biliar merupakan olahraga pikiran. Jika seorang pemain berpikir pukulan akan meleset, maka bola akan meleset. Jadi seorang pemain biliar harus menguasai teknik dan yakin dengan pukulannya.



**Gambar 2.8. Olahraga Bilyard**

Sumber : [www.google.article.php.htm](http://www.google.article.php.htm)

Olahraga biliar memiliki data teknis yaitu,



## SPORT CENTER DI YOGYAKARTA

- Peralatan : Stick, bola bilyar, chuk
- Jumlah pemain : 2 pemain berlawanan.
- Jenis pemain : Tunggal pria/wanita.

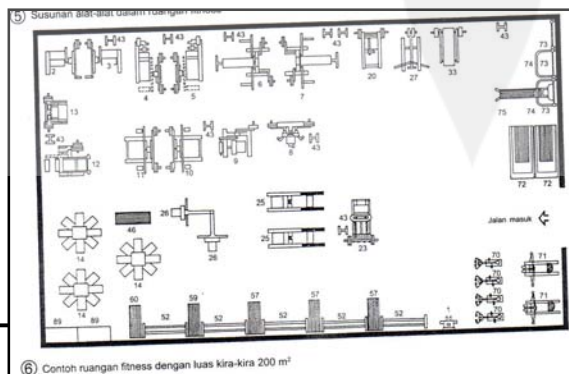


Gambar 2.9. Meja dan Ukuran Jarak Bilyar  
Sumber : [www.google.article.htm](http://www.google.article.htm)

### c. Fitnes

Fitnes atau kebugaran adalah olahraga yang dilakukan dalam ruangan tertutup dan didukung oleh tata udara yang baik. Olahraga ini menggunakan alat-alat khusus seperti :

- o Latihan beban dengan tangan yang menggunakan alat *dumbbell*.
- o Untuk bahu menggunakan *shoulder press*
- o Untuk dada menggunakan *chest press*.
- o Untuk latihan lari menggunakan *treadmill*.
- o Untuk latihan seperti bersepeda menggunakan *endurance*.







SPORT CENTER DI YOGYAKARTA

**Gambar 2.10. Peralatan Fitnes dan Penataannya**

*Sumber : [www.google.fitnes.com](http://www.google.fitnes.com)*



**Gambar 2.11. Ruangan Fitnes**

*Sumber : [www. Google.fitnes.com](http://www.Google.fitnes.com)*